營養前線

瑪卡（Lepidium meyenii），又稱為秘魯人蔘或馬卡，是一種生長於秘魯安第斯山脈的十字花科植物。它的外觀與蘿蔔相似，但其營養成分卻大不相同。研究顯示，瑪卡根部富含多種營養成分，包括：蛋白質、醣類、脂肪酸、氨基酸、礦物質、維生素、生物鹼、芥子油苷、固醇、多醣體、牛磺酸、植物多酚、皂角苷等營養成分。其中瑪卡中特有的成分是瑪卡烯(manaenes)和瑪卡醯胺(macamides)，這些成分被認為有助於增強體力、日常營養補給和健康維持。瑪卡的各種生物活性包括增強生殖健康、抗疲勞、抗氧化、神經保護、抗菌活性、抗癌、保肝、免疫調節以及改善皮膚健康和消化系統功能。

馬卡

營養前線

搜尋



近期文章

益生菌是什麼？快速了解7大益生菌功效和誰適合補充益生菌

葉黃素：眼睛健康的守護者，專家解析5大葉黃素功效

DHA魚油、EPA魚油是什麼？專家解析兩者的差異和功效

透納葉/達米阿那是什麼？能增加性慾？專家解析5大透納葉功效

精胺酸是什麼？專家解析9大L-精胺酸/左旋精胺酸的功效

